Informacja prasowa

Warszawa, …..10.2020r.

**Zdrowie psychiczne, a efektywność pracowników.**

**Dlaczego warto dbać o zespół?**

**31% pracowników odczuwa stres w pracy pare razy w tygodniu, a 14% nawet kilka razy w ciągu dnia[[1]](#footnote-1), co przekłada się na ich efektywność i chęć wykonywania obowiązków. 10 października obchodziliśmy światowy dzień zdrowia psychicznego – temat zyskujący na coraz większym znaczeniu również w obszarze zawodowym. Sukces zaczyna się od głowy, dlatego chcąc mieć zgrany, sprawnie działający zespół lojalnych osób i dobrze prosperującą firmę warto zadbać także o kondycję psychiczną pracowników i zarządu.**

Jak wynika z raportu „The Workforce View in Europe 2019” Polacy stanowią grupę jednych   
z najbardziej zestresowanych pracowników w Unii Europejskiej. Pracujemy dużo, ale bywa,   
że nieefektywnie. Jest to spowodowane często odczuwaniem zbyt wysokiego poziomu stresu, który negatywnie wpływa na naszą koncentrację, wydajność podczas wykonywania obowiązków zawodowych, a co za tym idzie – na jakość podejmowanych decyzji. Przenosimy związane z pracą emocje i myśli do domu, przez co nie mamy chwili wytchnienia i relaksu, co prowadzi   
do chronicznego stresu, zmęczenia organizmu, a tym samym gorszych wyników w pracy.

**Odporność psychiczna – czyli co?**

**Odporność psychiczna to** cecha osobowości, która w dużym stopniu determinuje to, **na ile skutecznie radzimy sobie z wyzwaniami i presją im towarzyszącą, niezależnie od okoliczności**.   
To również**umiejętność stałego dostosowywania się do zmian,**a nawet**ich przewidywania**. **Co więcej, osoby odporne psychicznie wychodzą z każdej zmiany czy wyzwania silniejsze i bardziej zmotywowane do działania.**

*- Odporność psychiczna decyduje o tym, na czym skupi się nasza uwaga: na szukaniu rozwiązań   
i wykonywaniu kolejnych zadań, czy nasza cała energia zostanie pochłonięta na narzekanie, szukanie wymówek, obwinianie innych za nasze błędy* – mówi Katarzyna Richter, międzynarodowy specjalista   
z obszaru HR i komunikacji międzykulturowej.

**Jednak odporność ta nie zależy tylko od indywidualnych predyspozycji pracowników do radzenia sobie z emocjami i stresem. W dużym stopniu zależy od kultury organizacyjnej i działań podejmowanych przez kadrę zarządzającą firmy.**

**Szukać rozwiązań, nie wymówek**

Przekładając odporność psychiczną na rzeczywistość biznesową, jest to szereg umiejętności, które pozwalają nam na działanie i dążenie do wyznaczonych celów pomimo pojawiających się przeszkód. Do tych najbardziej przydatnych w obszarze zawodowym możemy zaliczyć: chęć do poszukiwania nowych rozwiązań mimo braku efektów, umiejętność skupienia się na aktualnym zadaniu bez rozpraszania się szukaniem wymówek, narzekania na nasz los, a co najważniejsze – trzymanie emocji na wodzy, co jest często bardzo trudne w sytuacjach stresowych czy konfliktowych. To także umiejętność spojrzenia na problem „na chłodno” z dystansem oraz utrzymania tej samej energii   
i pozytywnego myślenia podczas wykonywania obowiązków zawodowych.

**Rezyliencja sposobem na odporność psychiczną**

*- Dobrym początkiem budowania odporności psychicznej pracowników może być rezyliencja, czyli umiejętność radzenia sobie z pojawiającymi się przeciwnościami losu, powstającymi konfliktami, wzmożonym stresem. Ale co najważniejsze, pozwala ona na powrócenie do stanu równowagi psychicznej po okresie wzmożonego stresu* – podkreśla Katarzyna Richter.

Świadomy lider wie, jak ważne jest dbanie o wellbeing (dobrostan) i wspieranie pracowników zmagających się z nadmiernym stresem w miejscu pracy. Dlatego jego działania powinny być skierowane na wsparcie zespołu i budowanie jego odporności psychicznej poprzez motywującą   
i przyjazną atmosferę w biurze. Potrzeba ta zyskała na szczególnym znaczeniu w ostatnich miesiącach - w czasie wzmożonej niepewności związanej z kwestią zatrudnienia, obniżenia wynagrodzenia czy szeroko rozumianej sytuacji w kraju.

*- Coraz częściej firmy stwarzają swoim pracownikom również możliwość spotkania z psychologiem lub psychoterapeutą. Przepracowanie problemów i porażek pozwala na bardziej efektywne działanie, większe opanowanie swoich emocji w kontaktach biznesowych oraz lepsze radzenie sobie ze stresem. W dzisiejszych czasach terapia to nie powód do wstydu, ale oznaka siły i chęci zadbania o siebie i swoją przyszłość, zarówno w obszarze zawodowym, ale także i osobistym* – podsumowuje Katarzyna Richter.

Więcej informacji:

Biuro Prasowe Katarzyny Richter  
Maria Antoszewska

+48 666 059 526  
[m.antoszewska@lensomai.com](mailto:m.antoszewska@lensomai.com)

…………………………

**Katarzyna Richter –** międzynarodowy specjalista w zakresie HR i komunikacji międzykulturowej z ponad z 10-letnim stażem. Pracowała   
z przedstawicielami ponad 100 narodowości, doradzając w zakresie komunikacji międzykulturowej oraz rekrutacji.   
W swojej karierze zrekrutowała blisko 1000 specjalistów. Doświadczenie w zakresie najwyższych standardów obsługi klienta, rekrutacji   
i employer brandingu zdobywała pracując dla światowych potentatów lotniczych takich jak: Emirates, Etihad czy Qatar Airways. Autorka przewodnika kariery "Life After Flying". Organizuje wyjazdy z Cyfrowym Detoxem, na których pokazuje, jak zachować równowagę między życiem zawodowym, a prywatnym. Katarzyna Richter doradza również w sektorze MSP, pomagając im w budowaniu silnej pozycji poprzez employer branding. Wspiera ich swoim wieloletnim doświadczeniem oraz organizuje szkolenia online z obszaru psychologii pozytywnej   
i zarządzania stresem w wyjątkowych sytuacjach. Jest również wykładowcą i autorką licznych publikacji o tematyce podróży,   
HR i komunikacji międzykulturowej w biznesie, a także założycielką firmy szkoleniowo – doradczej Deal with Culture.

1. Raport HRK „Stres w pracy”, 2019. [↑](#footnote-ref-1)